

കിഡ്നി സ്റ്റോൺ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ



സമ്പാദകൻ: ജോയിക്കട്ടി ഡിട്രോയിറ്റ്

കടപ്പാട്: ഡോക്ടർ. എം. പി. മണി

ലവണങ്ങളായ കാത്സ്യം ഓക്സലേറ്റ് ഫോസ്ഫേറ്റ്, യൂറിക് ആസിഡ് എന്നിവ കൂടിയ അളവിൽ ശരീരത്തിലെത്തുമ്പോഴാണ് വൃക്കകളിൽ കല്ല് രൂപം കൊള്ളുന്നത്.

ഇതിന് നിരവധി കാരണങ്ങളുണ്ട്. നല്ല ചുടുള്ള കാലാവസ്ഥ, വെള്ളം വേണ്ടത്ര കുടിക്കാതിരിക്കുന്നത്, ആഹാരത്തിൽ കൂടിയ അളവിലുള്ള ഉപ്പ്, ആഹാരത്തിൽ കാത്സ്യത്തിന്റെ അളവ് തീരെ കുറഞ്ഞിരിക്കുക, മുത്രാശയ രോഗങ്ങൾ, യൂറിക് ആസിഡ് കൂടിയ അളവിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ, പാരമ്പര്യം എന്നിവയും ചില തൈറോയ്ഡ് പ്രശ്നങ്ങളും ഈ കാരണങ്ങളിൽ പെടുന്നു.

ആഹാര ക്രമീകരണങ്ങൾ

കിഡ്നി സ്റ്റോൺ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ചില ആഹാരക്രമീകരണങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നതാണ്: ഓക്സലേറ്റുകൾ കൂടിയ അളവിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള പദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയാണ് നല്ലത്. അണ്ടിപ്പരിപ്പുകൾ, സോയബീൻസ്, ഇലക്കറികൾ ബീൻസ്, ബീറ്റ്റൂട്ട്, ചോക്കലേറ്റുകൾ, മധുരക്കിഴങ്ങ് എന്നിവ അധികമായി കഴിക്കുന്നത് അപകടം ചെയ്യും.

ഒരു ദിവസം ആഹാരത്തിൽ എണ്ണൂറ് മില്ലിഗ്രാമെങ്കിലും കാത്സ്യം ഉറപ്പു വരുത്തണം. പാൽ ചീസ് എന്നിവ ഇതിന് സഹായിക്കുന്നതാണ്. ഉപ്പിന്റെ അളവ് തീരെ കുറയ്ക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഒരു ദിവസത്തെ ഉപയോഗം രണ്ട് ഗ്രാമിൽ നിറുത്തണം. ടിന്നിലടച്ചു വരുന്ന ആഹാരപാനീയങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. മാംസം, മുട്ട, മത്സ്യം എന്നിവ പതിവായി കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. പച്ചക്കറികൾ ധാരാളം കഴിക്കണം. ചെറുനാരങ്ങ, ഓറഞ്ച് എന്നിവ വളരെ നല്ല ഫലം ചെയ്യും.

യൂറിക് ആസിഡിന്റെ നില ഉയരാൻ കാരണമാകുന്ന മാംസം, കരൾ, കിഡ്നി, മത്സ്യം, കക്കായിറച്ചി, യീസ്റ്റ്, കൂൺ എന്നിവയും എള്ളും ഒഴിവാക്കണം. ശരീരത്തിന് അമിത ഭാരമുണ്ടെങ്കിൽ അത് സാവധാനമായി കുറയ്ക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ പെട്ടെന്ന് ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നത് യൂറിക് ആസിഡിന്റെ നില ഉയരാൻ കാരണമായേക്കാം. വേണ്ടത്ര വെള്ളം കുടിക്കണം. അങ്ങനെ വൃക്കകളിൽ കല്ലുണ്ടാകുന്നത് തടയാവുന്നതാണ്. ഒരു ദിവസം രണ്ടു മുതൽ രണ്ടര ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കണം.

ചായയും കാപ്പിയും കുടുതൽ കുടിക്കുന്നത് നല്ലതല്ല. എന്നാൽ നാരങ്ങാവെള്ളം വളരെ നല്ലതാണ്. മദ്യം, സോഡാ, കോളാ പാനീയങ്ങൾ എന്നിവ പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കണം.

കിഡ്നിസ്റ്റോൺ ചികിത്സിച്ച് മാറ്റാവുന്ന രോഗമാണ്. ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെയും മരുന്ന് കുടിച്ചു/കഴിച്ചും സ്റ്റോണിനെ സാവധാനം പൊടിച്ചു കളഞ്ഞും രോഗം ഭേദമാക്കാം. എന്നാൽ രോഗം വരാതിരിക്കുന്നതു തന്നെയല്ലേ എല്ലായിപ്പോഴും നല്ലത്.

മേൽപറഞ്ഞ ആഹാരക്രമീകരണം ശ്രദ്ധിച്ചാൽ കിഡ്നി സ്റ്റോണിനെ ഭയക്കാതെ ജീവിക്കാം.

